Printre viitorii antrenori

Ca asistent la catedra de jocuri sportive a Institutului de Cultură Fizică, aş vrea să prezint cititorilor ziarului „Sportul popular“ cîteva aspecte ale procesului de formare a viitorilor antrenori de fotbal, a celor care după terminarea anilor de studiu, vor aplica în practică cunoştinţele acumulate.

În cadrul institutului nostru, cursul de specializare — fotbal este urmat de studenţi care îndrăgesc acest sport şi care vor să pătrundă tainele meseriei de antrenor. Aceştia sînt şi jucători activi, în competiţii oficiale. Ceea ce constituie de fapt şi una din cerinţele catedrei. Astfel, ne bucură foarte mult faptul că un număr însemnat de fotbalişti care au activat sau activează în echipele de categorie A şi B sînt studenţi la ICF. Dintre aceştia vreau să-i amintesc pe Gh. Dragomir, Gh. Dumitrescu, Teodor Pasan, Eugen Zăinescu, Iuliu Uţu, Florian Halagian, Ion Nunweiller, Lică Nunweiller, Gh. Ene, Ion Ţîrcovnicu, Marin Ţiţeica, Liviu Colceriu.

De la început aş vrea să subliniez că pregătirea viitorilor antrenori în cadrul institutului nostru se face în condiţiile îmbinării cît mai armonioase a teoriei cu practica. Studenţii cu specializare fotbal, primesc de-a lungul cursului cunoştinţe multiple din domeniul în care se pregătesc. Aceste cunoştinţe încep de la învăţarea tehnicii şi tacticii jocului de fotbal şi se termină cu studierea caracteristicilor fotbalului modern. În cadrul cursului şi prin intermediul studiului individual, studenţii aprofundează multe din aspectele muncii de antrenor de fotbal. Probleme cum sînt: corelaţia dintre factorii antrenamentului, folosirea judicioasă a eforturilor intense, individualizarea, căile de aplicare a orientării de joc, metodica planificării în fotbal şi altele, necesită un studiu amplu şi amănunţit pentru o cît mai bună înţelegere. Lecţiile teoretice au o mare importanţă întrucît ele înarmează studenţii cu un întreg bagaj de cunoştinţe şi, prin discuţiile ce au loc în cadrul lor, se dezbat probleme menite să ducă la îmbunătăţirea fotbalului.

Ştim că orientarea de joc preconizată pentru fotbalul nostru, necesită o muncă complexă pentru a putea fi aplicată. Studenţii sînt atraşi de această însemnată problemă şi se străduiesc să găsească soluţii practice de înfăptuire.

Fotbalul modern, bazat pe o înaltă tehnicitate şi pe desăvîrşirea pregătirii fizice, cere dăruire totală din partea jucătorilor şi muncă intensă din partea antrenorilor. Viitoarele cadre de specialişti sînt interesate încă de pe acum de tot ceea ce este necesar pentru ca munca lor să fie de un real folos.

Din punct de vedere practic, studenţii sînt îndrumaţi să asiste atît la meciurile de fotbal, cît şi la antrenamentele unor echipe fruntaşe din categoriile A şi B, de juniori şi copii. Pe baza celor observate se întocmesc grafice, statistici, se poartă discuţii deosebit de utile. Înregistrările făcute de studenţi cu prilejul meciurilor internaţionale sau de campionat, aduc date folositoare pentru elucidarea unor probleme teoretice ca de exemplu: raza de acţiune a jucătorilor pe posturi sau conţinutul tactic al procedeelor tehnice. Uneori, rezultatele observaţiilor şi însemnările făcute de studenţi sînt comunicate şi antrenorilor respectivi, pentru a-i ajuta în munca lor. Iată un exemplu: în timpul desfăşurării Turneului U.E.F.A. disputat în ţara noastră, studenţii au cules date şi statistici asupra echipei noastre ca şi asupra viitorilor noştri adversari, date preţioase pentru conducerea tehnică a juniorilor noştri.

Tot pe linia punerii în practică a cunoştinţelor, în cadrul lecţiilor de fotbal, studenţii sînt puşi cu o clipă mai devreme în rolul antrenorilor. În acest sens poate fi menţionată, la acest capitol, practica efectuată la diferite cluburi sportive.

Pentru a deveni un bun antrenor, trebuie să posezi o justă orientare ideologică şi politică, să fii bine pregătit din punct de vedere profesional, să ai deprinderi multiple de pedagog. Munca de cercetare ştiinţifică a studenţilor contribuie activ la realizarea unora din cerinţele de mai sus. De aceea studenţii au obligativitatea de a susţine referate, conform tematicii indicate de secţie.

În făurirea viitorilor antrenori de fotbal, o mare influenţă, în afara cursului de specializare, o au toate celelalte materii de învăţămînt. Dintre acestea aş vrea să subliniez: materialismul dialectic şi istoric, teoria şi metodica educaţiei fizice, psihologia educaţiei fizice, materiile medicale.

Rezultatele muncii depuse în anii de studiu ai studenţilor cu specializare fotbal se oglindesc în examenele pe care le susţin. Maturitatea în gîndire, bagajul de cunoştinţe şi propunerile fiecăruia privind viitoarea activitate, se pot urmări şi în lucrările de diplomă. Aceste lucrări, abordînd, în majoritatea cazurilor, subiecte de actualitate, pot constitui şi materiale de documentare.

Aş mai vrea să adaug că în această muncă de formare a antrenorilor de fotbal mai sînt şi unele greutăţi, o parte dintre ele putînd fi înlăturate prin sprijinul federaţiei de specialitate şi al celorlalte organe de conducere. Dintre aceste greutăţi amintesc lipsa unui mai larg material bibliografic, a traducerilor etc.

Pe linia sarcinilor ce revin mişcării de cultură fizică şi sport din ţara noastră, viitorii antrenori de fotbal vor trebui să depună toate eforturile pentru a ridica acest joc sportiv la nivelul celorlalte ramuri sportive, care au deja înalte aprecieri pe plan mondial. Fiecare antrenor absolvent al I.C.F., va trebui să promoveze noul în specialitatea sa, să poată face faţă cu succes cerinţelor sporite ale mişcării sportive din ţara noastră.

MIRCEA RADULESCU
asistent I.C.F. specializare fotbal



Fotoreporterul nostru I. Mihăică i-a surprins ieri pe viitorii antrenori la ora de practică.

In sfîrşit, acasă

Luni seara au sosit în Capitală fotbaliştii de la Rapid Bucureşti, care au jucat la 15 decembrie la Tirana cu echipa locală Dinamo, în cadrul turneului balcanic. Rezultatul e cunoscut: 1—1.

— *Credeam că nu se mai termină ploile*, ne-a spus la sosire Valentin Stănescu, antrenorul principal al feroviarilor. *Am plecat pentru un meci şi a trebuit să stăm exact două săptămîni.*

— Ce aţi făcut în acest timp?

— *Bineînţeles, nu ne-am întrerupt nici un moment antrenamentele, aşa cum avem de gînd să nu le întrerupem nici în această perioadă de acalmie fotbalistică. Va fi mult mai greu să reluăm totul de la început şi de aceea, respectînd şi dorinţa fotbaliştilor noştri, vom continua antrenamentele — desigur, cu o intensitate mai scăzută — fie în sală, fie afară, după cum va fi vremea. In afara meciului cu Dinamo, la Tirana am mai disputat joi 19 decembrie încă un meci, de data asta amical, cu formaţia Labinoti Elbasan, echipă fruntaşă din campionatul ţării, pe care am învins-o cu 2—1 (2—0), golurile noastre fiind realizate de Dumitriu şi Codreanu.*

— Cum a jucat Rapid în aceste două meciuri?

— *Jucătorii s-au comportat mulţumitor. Pot spune că în aceste partide, susţinute în deplasare, Rapid a jucat ceva mai bine decît în multe întîlniri disputate la Bucureşti. Georgescu, Dumitriu II, Codreanu, Motroc, Andrei şi C. Dan au fost cei mai buni.*

— Cînd s-a fixat returul cu Dinamo Tirana?

— *La primăvară, probabil în aprilie.*

— m. t. —

O vizită plăcută: Pîrcălab

După întoarcerea de la Madrid, Pîrcălab n-a luat — laolaltă cu ceilalţi jucători de la Dinamo Bucureşti — obişnuita microvacanţă de iarnă. Motivul ni l-a spus chiar el, ieri, cînd ne-a făcut o vizită la redacţie: „Zilele astea am învăţat mereu. După cum ştiţi, sînt intr-a XI-a şi a început sesiunea de examene. Am opt lucrări scrise de dat, aşa că vă închipuiţi...“.

— La ce materii te-ai prezentat pînă acum?

— La toate. Adică luni la romînă, marţi la matematică, azi (n.n. miercuri) la ora 14 am teză la geografie, joi la chimie şi în fiecare zi cîte una. Vreau să termin clasa a XI-a cu note frumoase şi în toamnă... la facultate.

Şi, grăbit, aşa cum îi stă bine unei extreme, Ion Pîrcălab — cel căruia presa spaniolă îi acordase nota maximă la meciul retur Real-Dinamo — a plecat spre Şcoala medie nr. 4 cu gîndul să obţină o notă tot atît de mare şi la geografie.

— Ce fac ceilalţi jucători de la Dinamo?

— Sînt cu toţii în Bucureşti. Doar Petru Emil lipseşte. E plecat la Cluj, dar îl aşteptăm să vină la şedinţa de analiză a secţiei.

In clipa următoare nu l-am mai văzut. Pîrcălab plecase grăbit spre şcoală.

Noi cîştiguri de autoturisme la Sportexpres

In primele 10 zile de la tragerea concursului SPORTEXPRES trimestrul IV, s-au prezentat 10 cîştigători de autoturisme! Această cifră înregistrată atît de repede ne face să credem că „recordul“ de 13 autoturisme deţinut de concursul SPORTEXPRES trim. III va cădea.

Iată acum lista cîştigătorilor de autoturisme:

1. Anghel Nicolae din Bucureşti, un autoturism „Wartburg“;
2. Ilie Avramescu din Bucureşti, un autoturism „Skoda-Octavia“
3. Radu Petre din Deva, un autoturism „Moskvici“;
4. Ion Traian Dinescu din comuna Independenţa, raion Negru Vodă, regiunea Dobrogea, un autoturism „Skoda-Octavia“;
5. Man Nicolae din Teiuş, raion Alba Iulia, un autoturism „Wartburg“;
6. Gheorghe Vaidcmireanu din Olteniţa, un autoturism „Wartburg“;
7. Constantin Călin din Tecuci, un autoturism „Wartburg“;
8. Marin Bulancea din Buzău, un autoturism „Moskvici“;
9. Iuliu Şerbănescu din Bucureşti, un autoturism „Skoda-Octavia“;
10. Ştefan Geleţu din Tr. Măgurele, un autoturism „Skoda-Octavia“.

Aceştia sînt primii cîştigători de autoturisme care şi-au înscris numele pe lista concursului Sportexpres trimestrul IV/1963, listă care rămîne deschisă pînă la 28 ianuarie 1964.

V-AŢI DEPUS CUPOANELE CÎŞTIGATOARE LA PRONOSPORT?

Depunerea cupoanelor cîştigătoare de premii în obiecte de la concursul special Pronosport din 22 decembrie se face pînă sîmbătă 28 decembrie ora 13 la agenţiile autorizate din localităţile reşedinţă de regiune şi pînă mîine, vineri 27 decembrie ora 13, la agenţiile autorizate din celelalte localităţi.

MÎINE, ULTIMA TRAGERE LOTO-CENTRAL A ANULUI

Nu lipsiţi de la tragerea Loto-Central de mîine, vineri 27 decembrie, ultima tragere Loto-Central a anului. Astăzi este ultima zi pentru procurarea biletelor.

SPECTACOL ORGANIZAT DE LOTO PRONOSPORT

Cu prilejul atribuirii premiilor la concursul special Sportexpres din trim. IV 1963 şi începerea vînzării la tragerea Revelionului Loto Central şi concursul special Sportexpres din trim. I 1964, Loto Central organizează sîmbătă 28 decembrie, ora 18, în sala Floreasca un spectacol artistic.

Intrarea cu invitaţii care se pot procura de la agenţiile Loto-Pronosport.

LOTO CENTRAL

Premiile întregi şi sferturi ale tragerii Loto Central din 20 decembrie 1963:

Premiul suplimentar I: 1 variantă a 60.602 lei; Premiul suplimentar II: 1 variantă a 5387 lei şi 5 a 1346 lei; categoria I: 8 variante a 7017 lei şi 6 variante a 1754 lei; categoria a II-a: 20 variante a 2898 lei şi 12 variante a 724 lei; categoria a III-a: 16 variante a 3100 lei şi 22 variante a 775 lei; categoria a IV-a: 31 variante a 1677 lei şi 35 variante a 419 lei; categoria a V-a: 56 variante a 925 lei şi 64 variante a 231 lei; categoria a VI-a: 64 variante a 736 lei şi 106 variante a 184 lei; categoria a VII-a: 117 variante a 417 lei şi 170 variante a 104 lei; categoria a VIII-a: 125 variante a 404 lei şi 160 variante a 101 lei.

Premiul suplimentar de categoria I în valoare de 60.602 lei a fost cîştigat de tov. Breabău Ion din Bucureşti. Fond de premii 606.026 lei.

Tragerea de vineri 27 decembrie 1963 va avea loc în oraşul Urziceni.

PRONOEXPRES

La tragerea concursului Pronoexpres Nr. 52 din 25 dec. 1963 au fost extrase din urnă următoarele numere:

37 3 29 15 17 1

Numere de rezervă: 18 9

Fond de premii: 411 626 lei.

Report categoria I: 336 210 lei.

Rubrică redactată de Loto-Pronosport.

Indicaţii tehnico-metodice cu privire la folosirea perioadei de tranziţie şi pregătitoare (II)

Mijloace

1) Pentru rezistenţă: recomandăm crosuri pe teren variat, cu zăpadă etc. La sfîrşitul lecţiilor de pregătire fizică generală sau al celor orientate spre corectarea şi perfecţionarea procedeelor tehnice de bază se fac crosuri de 1000—2000 m. Crosurile mai pot fi folosite ca antrenamente de sine stătătoare, în care se va alerga pe distanţa de 7000—9000 m. Porţiunile alergate în tempo liniştit faţă de porţiunile accelerate să fie în raport de 10—1 la începutul etapei şi de 5—1 la sfîrşitul ei. In prima etapă a perioadei pregătitoare, alergarea, forma de bază a activităţii fotbalistului, se va desfăşura pe distanţe lungi cu intensitate moderată. Treptat creşte intensitatea ei şi scade distanţa parcursă. Pauzele între alergări sînt mai mari în prima etapă. De exemplu 4—5 minute după o alergare de 300—400 m, timp în care se execută mişcări de relaxare şi supleţe. Pauzele scad treptat o dată cu micşorarea distanţelor şi creşterea intensităţii.

Metoda repetării uniforme: jucătorii aleargă 200—400 m cu intensitate moderată, apoi 80—100 m mers normal. Intr-o lecţie se execută 10—20 repetări.

2) Pentru forţă: în dezvoltarea forţei generale se va lucra ţinîndu-se seama de următoarele indicaţii: a) Majoritatea exerciţiilor după structura mişcărilor trebuie să fie apropiate de procedee tehnice specifice; b) exerciţiile să fie simple şi accesibile; c) încărcătura să nu depăşească 75% din greutatea fotbalistului (ele pot fi şi mai mici); d) frecvenţa mişcărilor să fie mare în unitatea de timp, la ultimele repetări din fiecare serie să se obţină frecvenţă maximă, e) să se folosească în principal exerciţii de balansare, acordînd atenţie amplitudinii mişcărilor pentru a nu diminua mobilitatea articulară; g) numărul exerciţiilor din serie, greutatea încărcăturii şi numărul seriilor cresc treptat de la începutul perioadei pregătitoare şi scad (dar nu dispar) în etapa precompetiţională şi perioada competiţională; h) să se respecte particularităţile legate de vîrstă, sănătate, nivel de pregătire, grupe musculare bine sau slab dezvoltate.

Cifre orientative: 3—10 repetări intr-o serie; încărcătura: 30—75% din greutatea jucătorului; 3—6 serii într-o lecţie; pauză 4—5 minute intr-o serie, interval în care se execută mişcări de întindere şi relaxare a musculaturii.

In prima etapă a perioadei pregătitoare exerciţiile de forţă să fie incluse în cel puţin două lecţii din ciclul săptămînal. In perioada competiţională să se lucreze pentru forţă cel puţin o dată pe săptămînă cu serii puţine şi încărcături medii. Trebuie să nu se abuzeze de exerciţii specifice halterelor (împins, smuls, aruncat) precum şi de exerciţii pregătitoare pentru halterofili, genuflexiuni, aplecări etc. Trebuie să se folosească exerciţii cu un pronunţat caracter specific.

Etapa a II-a, precompetiţională:

SARCINI: 1) Pe baza acumulărilor în etapa precedentă se va trece la adaptarea treptată a capacităţii de efort în conformitate cu cerinţele jocului, la dezvoltarea şi perfecţionarea calităţilor fizice specifice care, în această perioadă, vor fi pregătite în raporturile lor caracteristice (rezistenţă în regim de viteză, viteză sub toate formele ei, viteză-forţă etc.); 2) Imbunătăţirea şi perfecţionarea procedeelor tehnice de bază şi specifice posturilor; 3) Organizarea jocului echipei pe compartimente şi posturi şi însuşirea corectă a sistemului de joc cu 4 fundaşi, prin eliminarea deficienţelor constatate în turul campionatului.

In a doua jumătate a acestei etape, pe baza obţinerii unui nivel de pregătire ridicat, trebuie să se instaleze şi consolideze starea de formă sportivă.

In această etapă se recomandă respectarea următorului raport între principalii factori ai antrenamentului: pregătire fizică 40% (pregătire fizică generală 10%, pregătire fizică specială 30%), pregătire tehnică 30%, pregătire tactică 30%.

MIJLOACE: Pe lîngă numeroasele mijloace cunoscute care răspund sarcinilor acestei etape, vom arăta mai amănunţit modul în care e necesar să se lucreze pentru dezvoltarea şi perfecţionarea rezistenţei în regim de viteză şi a vitezei sub toate formele ei.

Pentru dezvoltarea primei calităţi se recomandă folosirea **metodei cu repetări variabile.** Astfel, jucătorul aleargă cu cea mai mare viteză 40—60 m. Apoi nu se opreşte şi aleargă în continuare cu viteză mai mică o distanţă aproximativ egală. Aceasta reprezintă porţiunea unde se odihneşte. Cu această metodă se realizează antrenarea vitezei pe porţiunile vizate, iar în lipsa repausului pasiv se dezvoltă şi rezistenţa. Beneficiem astfel de înlănţuirea celor mai utili excitanţi pentru dezvoltarea vitezei şi a rezistenţei. E cea mai bună metodă pentru dezvoltarea rezistenţei în regim de viteză. Această alternare se repetă de un număr variabil de ori.

Altă metodă este **alergarea în apnee** (cu respiraţia oprită) cu sau fără minge, în viteză mare pe 25—30 m. Repetări progresive de 5—15 ori. Această antrenare în condiţii de scădere relativă a concentraţiei de oxigen are un alt ecou asupra organismului. Insuficienţa oxigenului reprezintă un excitant foarte puternic care determină modificări de adaptare cu mare influenţă pentru capacitatea de muncă şi sănătatea omului.

Joc de antrenament cu doi adversari (2 echipe). Joc 7—7 pe tot terenul. Joc 2—1, 3—2. Toate aceste jocuri au sarcini precise.

Metodica dezvoltării vitezei. Dezvoltarea şi perfecţionarea vitezei se face prin lucru de frecvenţă maximă pe distanţe scurte: 15—20—30 m. iar a vitezei de reacţie prin schimbarea bruscă a unei activităţi motrice cu alta, la apariţia unor semnale neprevăzute. Sînt necesare distanţe scurte, deoarece numai în cuprinsul lor poate fi menţinută viteza maximă. Repetarea exerciţiilor fizice pentru dezvoltarea vitezei de deplasare sau a vitezei de reacţie este eficientă dacă se execută înaintea apariţiei stării de oboseală. Oboseala provoacă scăderea frecvenţei lucrului, astfel că în continuare repetarea nu mai dezvoltă viteza, ci rezistenţa în regim de viteză.

In lecţie, lucrul pentru dezvoltarea vitezei trebuie să fie plasat la sfîrşitul părţii pregătitoare sau începutul celei fundamentale. Intre repetări forma cea mai eficace a odihnei este alergarea uşoară sau mersul.

Pentru dezvoltarea vitezei de reacţie sînt necesare: exerciţii concepute sub formă de întrecere; semnale sonore pentru declanşarea reacţiei motrice sau care impun frecvenţa paşilor (metronom); semnale vizuale care arată schimbarea situaţiei tactice la care trebuie să reacţioneze jucătorul; folosirea unor forţe externe (de exemplu: un coechipier cu viteză mai mare „trage“ artificial pe un altul); alergarea pe porţiuni de teren înclinate; jocul de durată redusă sau pe un teren cu dimensiuni reduse, desfăşurat în viteză maximă; starturi repetate din poziţii dificile: din deplasare înainte, înapoi, lateral, genuflexiuni, sărituri, culcat etc; fente legate în torent.

INDICAŢII METODICE GENERALE

DINAMICA VOLUMULUI ŞI A INTENSITĂŢII EFORTULUI ÎN PERIOADA PREGĂTITOARE

In prima etapă a acestei perioade efortul creşte treptat mai ales pe seama volumului. Intensitatea se măreşte şi ea, treptat, dar mai lent decît volumul. Pe cînd volumul atinge valori maxime (două antrenamente pe zi care pot totaliza 4 ore), intensitatea nu trebuie să depăşească cel mai adesea 50%. Acum este perioada cînd se folosesc exerciţii numeroase şi un mare număr de repetări. In această perioadă se construieşte baza temeinică pentru forma sportivă de mai tîrziu. Cu cît această bază e mai bună, cu atît forma sportivă va avea un fundament mai puternic.

In a doua etapă a perioadei pregătitoare, atenţia antrenorului trebuie să se mute asupra intensităţii efortului. Lecţiile trebuie să se apropie treptat de solicitările jocului propriu-zis. Volumul antrenamentelor scade simţitor de la 150—200 minute la 100—130 minute. In felul acesta se creează condiţiile necesare creşterii intensităţii. In această perioadă volumul scade mai întîi pe seama reducerii mijloacelor pregătirii fizice generale iar mai tîrziu (şi în mai mică măsură) pe seama pregătirii fizice speciale.

Ar fi greşit să se creadă că — în această etapă — se renunţă complet la pregătirea fizică generală. Ea rămîne prezentă într-o măsură mai mică şi se execută cu aceeaşi intensitate medie.

In concluzie: în prima etapă a perioadei pregătitoare, antrenamentele vor începe de la 45—60 minute şi vor creşte treptat, atingînd la sfîrşitul acestei etape 180—200 minute care se vor putea realiza în două lecţii zilnice. Subliniem că **acest volum mare de lucru este imperios necesar să fie atins în această etapă, volum de lucru care nu va mai fi atins niciodată în cursul anului.** Intensitatea va fi subordonată volumului şi nu va depăşi la sfîrşitul acestei etape 50—60% din cifra maximă pe care antrenorul şi-a propus s-o atingă în acest an.

In a doua etapă a perioadei pregătitoare, volumul începe să scadă treptat, iar intensitatea creşte, curba volumului şi a intensităţii fiind indicat să se întretaie cu 3—4 săptămîni înainte de data la care antrenorul şi-a propus să aducă echipa în formă.

In antrenamentul juniorilor se recomandă ca durata perioadei pregătitoare să fie mai mare decît la seniori, deoarece la această grupă de vîrstă trebuie să se acorde o importanţă mărită dezvoltării fizice generale şi a calităţilor fizice de bază (îndemînare, viteză, forţă şi rezistenţă). Pe de altă parte capacitatea de efort a tinerilor jucători trebuie antrenată progresiv şi necesită evitarea eforturilor intense fără o pregătire anterioară **de bază.** După 10—14 zile de la începerea perioadei pregătitoare, atunci cînd s-a făcut adaptarea jucătorilor la efort şi lucrul din antrenamente se îngreuiază devenind de volum mare, se recomandă ca echipele să se pregătească sub formă centralizată (cantonament). Acest lucru e necesar pentru rezolvarea optimă a cerinţelor acestei etape de bază în care un rol esenţial îl deţine alternarea judicioasă a efortului cu odihna. Incepînd din a doua etapă a perioadei pregătitoare, pregătirea fizică şi tehnică se va desfăşura pe baza planurilor individuale.

Ţinînd seama de importanţa deosebită a perioadei pregătitoare de iarnă, de solicitările mari la care vor fi supuşi jucătorii este necesară o strînsă şi permanentă colaborare între antrenor şi medic în vederea dozării judicioase a efortului. In acest sens este absolut necesar un examen medico-sportiv în fiecare săptămînă, examen axat pe stabilirea stării de sănătate şi a gradului de antrenament. De asemenea sînt indispensabile observaţii medico-pedagogice executate în timpul antrenamentelor de bază din fiecare ciclu săptămînal.

COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR DIN F. R. FOTBAL